

Predmet	ŠPO
Učna ura	Vzdržljivosti - ZUNAJ
Sklop	Kondicijska priprava
Pripravila:	Tina Lautar
NAVODILA UČENCEM	<p>To uro opravi zunaj, na en lep dan. Lahko je zamaknjeno glede na urnik. Če nimate možnosti iti ven z upoštevanjem vseh trenutnih navodil glede karantene, opravite Vadbo vzdržljivosti – NOTRI (je v prejšnjem tednu).</p> <p>PRED VADBO SE DOBRO OGREJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5-10 minut lahkega teka ali hitre hoje v hrib. - Naredi sklop gimnastičnih razteznih vaj. <p>FARTLEK</p> <p>20 minut bodi aktivna do te mere, da se ti srčni utrip malo poveča, da se rahlo zadihaš, vendar še vedno lahko med vadbo govoriš ali si zapoješ. Oblike gibanja si izbiraš sama glede na napor in okoliščine, kjer vadbo izvajaš. Vključiš lahko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hoja, hitra hoja, tek, - hoja, hitra hoja ali tek v klanec in navzdol, - šprint po ravnini, šprint v hrib, - vaje atletske abecede: hopsanje, skiping, poskoki, počepi, preskoki in druge vaje. Če se ne spomniš, kako izgledajo vaje, si jih poglej v filmčku, kjer jih prikazuje Maruša Mišmaš : <p>https://www.youtube.com/watch?v=QEENvYdRDO0</p> <p>Prosim, filmčka ne vzemite kot reklame, izbrala sem ga, ker so vaje res lepo prikazane in razložene!</p> <p>VADBO PRILAGODI SEBI, SVOJIM SPOSOBNOSTIM IN MOŽNOSTIM, OKOLIŠČINAM TER PAZI NA VARNOST!</p> <p>KO SE TELO UMIRI, NAREDI STATIČNE RAZTEZNE VAJE (STRECHING).</p>
DODATKI	<p>RAZLAGA</p> <p>Fartlek je nadgradnja intervalne metode vzdržljivostne vadbe. Bistvo metode je izvajanje vzdržljivostne vadbe v naravi (če je le mogoče po mehkih poteh), ki omogoča tekaču, da vsebinsko vadbo prilagaja naravnim okoliščinam. Vsebina fartleka je pogosto posledica tekačevega navdiha in ni vnaprej določena kot pri intervalni metodi. Lahko je sestavljena iz različnih elementov, kot so hoja, lahki tek, gimnastične vaje, težak teren (tek po klancu navzdol, tek navkreber, druge naravne ovire), šprint, poskoki, zahtevna podlaga (sneg, blato, trava, itd.).</p>